

APPRENDRE À SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

Durée & Format

Durée : 14 heures

Format disponible : Présentiel ou Distanciel

Tarifs

Tarif public intra : Consulter notre [site Internet](#)

Tarif public inter : Consulter notre [site Internet](#)

Public visé

- Toute personne souhaitant améliorer sa communication et ses relations professionnelles.
- Managers, collaborateurs, formateurs, commerciaux, ou membres d'équipes projet.
- Idéal pour les équipes souhaitant renforcer la cohésion et la coopération.

Prérequis

- Aucun prérequis technique.
- Une volonté de s'impliquer dans un travail d'introspection et d'échanges constructifs.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Mieux se connaître à travers leurs comportements, besoins et modes de fonctionnement.
- Identifier leurs points forts, leurs zones de vigilance et leurs préférences relationnelles.
- Comprendre les différences de perception et de communication entre individus.
- Adapter leur communication en fonction de leurs interlocuteurs.
- Développer des relations interpersonnelles plus fluides, assertives et constructives.

Programme et déroulement

Jour 1 – Mieux se connaître pour mieux interagir

Comprendre son fonctionnement personnel

- Notions d'identité, de valeurs et de besoins fondamentaux.
- Les filtres de perception : comment chacun voit et interprète le monde.
- Découverte de son profil de communication (test ou questionnaire d'auto-diagnostic).
- Identifier ses atouts et ses points de vigilance dans la relation à l'autre.

Les émotions dans la communication

- Reconnaître et accueillir ses émotions.
- Différencier émotions, réactions et comportements.
- Gérer son stress et ses émotions dans les interactions professionnelles.

Prendre conscience de son impact relationnel

- Comment suis-je perçu par les autres ?
- Les biais de communication et les malentendus fréquents.
- Exercices pratiques : feed-back croisés et écoute active.



Jour 2 – Adapter sa communication aux autres

Comprendre les styles de communication

- Les différents profils de communication (ex. approche DISC, Process Com ou MBTI selon l'outil choisi).
- Identifier les préférences comportementales de ses interlocuteurs.
- Adapter sa communication pour mieux coopérer.
- Exercices de mise en situation : adapter son discours à différents profils.

Développer une communication assertive

- S'affirmer sans agressivité ni passivité.
- Savoir dire non, formuler une critique ou exprimer un désaccord.
- Techniques de reformulation, questionnement et écoute active.

Créer une relation de confiance et de coopération

- Favoriser des échanges authentiques et constructifs.
- Développer l'empathie et la compréhension mutuelle.
- Construire un plan personnel d'amélioration de sa communication.

Certification

Consulter le programme sur notre [site internet](#) pour identifier si cette formation est certifiante.

Modalités pédagogiques

- Explications théoriques suivies de pratiques guidées puis de mises en autonomie.
- Exercices autonomes et réguliers pour assurer l'assimilation

Moyens et supports pédagogiques

Votre formation se déroule en présentiel avec :

- 1 ordinateur
- 1 vidéoprojecteur

Votre formation se déroule à distance avec :

- 1 ordinateur
- 1 connexion Internet
- 1 adresse e-mail valide
- 1 équipement audio (micro et enceintes ou casque)
- 1 Webcam (facultatif – dans l'idéal)
- 1 deuxième écran (facultatif – dans l'idéal)

Evaluation et suivi

Les objectifs pédagogiques sont évalués et suivis grâce à différentes **méthodes adaptées aux acquisitions de compétences visées**. Nos formateurs réalisent ces évaluations **tout au long de la formation**, que ce soit pendant les séances synchrones ou asynchrones. Voici une liste non exhaustive des méthodes d'évaluation pouvant être utilisées en formation :

- **Questionnaire** de vérification de connaissances (Quiz)
- Réalisation de **Travaux Pratiques** : production ou amélioration d'un fichier
- **Mises en situation** et grilles d'analyse
- **Serious Game** : jeu de rôles et analyse
- **Activités interactives** à travers l'utilisation d'une plate-forme connectée
- ...

Toutes nos formations intègrent **une auto-évaluation** via notre Extranet Stagiaire au début et à la fin de chaque action de formation. Cet outil offre à chacun la possibilité de mesurer sa progression par rapport aux objectifs pédagogiques visés et leurs atteintes.

Profil formateur

Nos formateurs sont certifiés à l'issue d'un parcours organisé par nos soins. Ils bénéficient d'un suivi de maintien et d'évolution de leurs compétences aussi bien au niveau technique que pédagogique. Chacun de nos formateurs a bénéficié d'une formation spécifique à l'animation de classe virtuelle et à l'utilisation des solutions de formation à distance du Groupe ARKESYS.

Support stagiaire

À l'issue de la formation, les exercices et travaux pratiques réalisés, leurs corrigés ainsi qu'un support de cours dématérialisé sera fourni à chaque stagiaire via son extranet stagiaire.

Accessible à tous

Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap. Notre référent handicap prendra contact avec les stagiaires concernés pour adapter l'animation à leurs besoins et rendre l'apprentissage accessible à tous. Enfin, nos centres de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. [En savoir plus](#)